

# Chili de Vegetales

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-49

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	1. Caliente el aceite en una caldera de vapor. 2. Añada las cebollas y sofría por 3 minutos, hasta que estén transparentes.
*Cebolla fresca, picada	1 lb 4 oz	3 1/3 tazas	2 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 2/3 tazas	
O	O	O	O	O	
Cebolla deshidratada	3 3/4 oz	1 1/2 tza 2 cdas	7 1/2 oz	3 3/4 tazas	
*Pimientos verdes frescos, picados	10 oz	1 3/4 tza 2 cdas	1 lb 4 oz	3 3/4 tazas	
O	O	O	O	O	
Pimientos verdes congelados, picados	1 lb 1 oz	3 tazas	2 lb 2 oz	1 cuarto gl 2 tazas	3. Añada los pimientos verdes y sofría 2 minutos hasta que estén suaves.
Chile en polvo	3 oz	3/4 tza	6 oz	1 1/2 tza	4. Agregue el chile en polvo, comino, ajo granulado, cebolla en polvo, salsa picante (opcional), azúcar morena y tomates. Cocine a fuego lento por 15 minutos sin cubrir.
Comino molido	1 oz	1/4 tza	2 oz	1/2 tza	

Cebolla en polvo		2 cdtas		1 cda 1 cda	
Salsa picante roja (opcional)		1/4 tza		1/2 tza	
azúcar morena compacta	4 oz	1/2 tza	8 oz	1 tza	
Tomates machacados enlatados, bajos en sodio, con jugo	6 lb 6 oz	3 cuarto gl (1 lata #10)	12 lb 12 oz	1 gl 2 cuarto gl (2 latas #10)	
Tomates cortados en trocitos enlatados, bajos en sodio, con jugo	1 lb 2 1/2 oz	2 tzas 2 Cdas (1 lata #2 1/2)	2 lb 5 oz	1 cuarto gl 1/4 tza (2 latas #2 1/2)	
Frijoles rojos enlatados, bajos en sodio, escurridos y enjuagados	5 lb 9 oz	3 cuarto gl 1 1/2 tza (1 1/4 lata #10)	11 lb 2 oz	1 gl 2 3/4 cuarto gl (2 1/2 latas #10)	<b>5.</b> Añada los frijoles rojos, el bulgur y agua. Cocine a fuego lento por 15 minutos, sin cubrir.
Sémola Bulgur No. 3	1 lb	3 tzas	2 lb	1 cuarto gl 2 tzas	
Agua		1/2 tza		1 tza	
Yogur simple, bajo en grasa	2 lb	1 cuarto gl	4 lb	2 cuarto gl	<b>6.</b> Agregue el yogur y revuelva hasta que se mezcle. Vierta sobre media-bandejas para mesas de vapor (10"x12"x4"). Para 50 porciones use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas CCP: Caliente a 140° F o a mayor temperatura por 15 segundos por lo menos. <b>7.</b> CCP: Para servirlos calientes, manténgalos a 135° F o más alto. Sirva las porciones con un

Queso cheddar bajo en grasa,  
rallado

3 lb 2 oz

3 cuarto gl 1/2 tza 6 lb

1 gl 2 1/4 cuarto gl

8. Espolvoree ¼ taza de queso Cheddar encima de cada porción que sirva.

## Notas

\*Ver la Guía de Mercado

Información para Servir:

¼ taza (Cucharón de 6 oz) provee: Legumbres como Alternativa de Carne: 2 oz equivalente a alternativa de carne, ¼ taza de vegetales rojo/naranja y ¼ oz equivalente de granos. O legumbres como vegetales: 1 oz equivalente a alternativa de carne, 1/8 taza de legumbres vegetales, ¼ taza vegetales rojo/naranja, 1/8 taza otros vegetales y ¼ oz equivalente de granos. Legumbres vegetales pueden contarse como alternativa de carne o como una legumbre vegetal pero no como ambas simultáneamente.

Consejo especial:

Este plato puede usarse como relleno para Tacos (D-13), Ensalada de Tacos (E-10), o Burritos (D-12).

**Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Actualizado en julio 2014. La estandarización está en progreso**

## Marketing Guide

Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 7 oz	2 lb 14 oz

Serving	Yield	Volume
<p>¾ taza (cucharón de 6 oz) provee:            Legumbres como una alternativa de            carne: equivalente a 2 oz de alternativa            de carne, ¼ taza vegetales rojo/naranja y            equivalente a ¼ oz de granos.</p>	<p><b>50 Porciones:</b> alrededor de 20 lb   <b>100 Porciones:</b> alrededor de 40 lb</p>	<p><b>50 Porciones:</b> alrededor de 2            galones 1 ½ cuarto gl   <b>100 Porciones:</b> alrededor de 4            galones 2 ¾ cuartos gl</p>